


SITRAM
France



La nouvelle Génération Sitram

SITRAM vous présente sa nouvelle génération d'autocuiseurs « PRIMA » et « SQUADRA ».

Il s'agissait pour SITRAM de répondre aux contraintes de la vie moderne et de sa nouvelle cuisine (et oui toujours ce sacré manque de temps !) et surtout aux besoins des nouvelles maîtresses de maison.

C'est pourquoi toute notre équipe de techniciens, d'ingénieurs et de partenaires ont réuni tout leur savoir-faire et leur ingéniosité pour vous offrir des modèles parfaits en quatre litrages différents, allant sur tous les modes de cuissons.

Votre autocuiseur a été conçu pour être conforme à la norme française et quatre normes étrangères parmi les plus exigeantes...

Alors, laissez-nous remettre de la fantaisie, du dynamisme, un soupçon d'insouciance et des nouvelles saveurs dans votre cuisine, en faisant des autocuiseurs PRIMA ou SQUADRA vos alliés de tous les jours.

De la fantaisie, parce que SITRAM a voulu vous plaire, en conciliant la qualité et la robustesse de l'inox avec un esthétisme nouveau, moderne et coloré.

Du dynamisme parce que les autocuiseurs PRIMA ou SQUADRA vont cuisiner avec vous et deviendront les instruments avec lesquels, cette fois-ci, vous vous jouerez du temps.

En effet, PRIMA et SQUADRA deviennent vos complices grâce à leur régulateur à deux vitesses, leurs quatre modes d'utilisation et leur décompression rapide.

Vitesse 1 : « Cuisson douceur » - Redécouvrez le plaisir de faire des plats traditionnels et délicats en un rien de temps.

Vitesse 2 : « Cuisson minceur » - Exaltez les valeurs gastronomiques de la vapeur.

« Cuisson tactique » : la décongélation - Solution idéale pour donner un air de fête, hors saisons, aux repas quotidiens.

« Cuisson astuce » : la stérilisation - Soyez plus maligne que les saisons et prolongez les saveurs des légumes frais et des fruits du verger pour le plaisir de les déguster toute l'année.

Un soupçon d'insouciance, parce que SITRAM a voulu vous réconcilier avec la haute technicité en vous permettant d'utiliser les autocuiseurs « PRIMA » et « SQUADRA » avec de simples gestes et en toute sécurité.

Des nouvelles saveurs : avec nos autocuiseurs, retrouver tout le panache des goûts et, des couleurs de vos aliments à travers nos 60 recettes faciles (5 minutes) ou sophistiquées (30 minutes), choisies et testées spécialement pour vous par nos chefs cuisiniers.

Initiez-vous à l'art de la cuisine saine et parfumée.

Les autocuiseurs « PRIMA » et « SQUADRA » deviendront alors vos complices au service d'un plaisir de tous les jours : la gourmandise.

Sommaire

Recommandations de sécurité

NOTICE D'UTILISATION	Lire attentivement toutes les instructions avant la première utilisation.
VÉRIFICATION IMPÉRATIVE AVANT UTILISATION	– Vérifier : **- que le conduit du régulateur ne soit pas obstrué** **- que la bille de la soupape de sécurité soit apparente et propre.** **– Assurez-vous que le joint est bien placé et dans le bon sens.**
RESPECTER TOUJOURS LES QUANTITÉS DE REMPLISSAGES SUIVANTES :	L'absence de liquide dans l'appareil peut provoquer une surchauffe et gravement l'endommager - Au moins 25 cl de liquide dans tous les cas. - Pas plus de 2/3 du volume de l'autocuiseur. - Pas plus de 1/3 du volume pour la cuisson des aliments générant de l'écume ou gonflant comme : le riz, les légumes déshydratés, la salade, les épinards, les lentilles.
PENDANT LA CUISSON...	- Ne pas laisser les enfants à proximité lorsque l'autocuiseur est en cours d'utilisation. - Assurez-vous également qu'il y ait toujours un chuchotement du régulateur qui indique la présence de liquide. Ne vous attendez pas à voir tourner le régulateur, il n'est pas conçu pour cela. - **Ne pas cuire dans l'autocuiseur** des aliments risquant d'obstruer les conduits des organes de sécurité tels que : - la compote de pomme - les airelles - l'orge perlé - les flocons d'avoine ou autres céréales - les pois cassés - les nouilles, macaronis, spaghettis - la rhubarbe et les groseilles. - Certaines viandes, par exemple la langue de bœuf, comportent une peau superficielle qui gonfle sous l'effet de la pression. Ne piquez pas la viande tant que la peau présente un aspect gonflé. Vous risqueriez d'être ébouillanté par des projections. - Dans le cas de la cuisson d'aliments pâteux, secouez légèrement l'autocuiseur après la décompression et avant d'ouvrir le couvercle. Vous éviterez ainsi les projections dues à la présence de bulles de vapeur sous pression dans les aliments. - **Ne pas faire de friture** dans votre autocuiseur. - Ne jamais mettre de feuille de papier d'aluminium ou de film plastique dans votre autocuiseur.

PENDANT CUISSON (SUITE)	- Ne jamais mettre votre autocuiseur dans le four. - Ne jamais utiliser votre autocuiseur dans un autre but que celui de cuire des aliments. - Cet appareil cuit sous pression, un usage INCORRECT peut engendrer de graves brûlures. Vérifiez toujours que l'appareil est correctement fermé avant utilisation (vous référer à la notice d'utilisation). - Respectez les instructions de votre plaque de cuisson.
APRÈS CUISSON...	- Toujours refroidir votre autocuiseur en l'immergeant dans un récipient d'eau froide avant l'ouverture. - Ne pas ouvrir l'autocuiseur avant que la pression interne soit complètement tombée (se référer à la descente de l'indicateur de pression). - Ne jamais tenter d'ouvrir de force l'autocuiseur lorsqu'il est sous pression. **REPORTEZ-VOUS AUX CONSIGNES DU CHAPITRE DE DÉCOMPRESSION ET D'OUVERTURE.** - Si vous devez déplacer votre autocuiseur pendant ou en fin de cuisson, n'oubliez pas que le liquide qu'il contient est très chaud. - Prenez garde aux risques de brûlures au contact des surfaces métalliques et aux dégagements de vapeur. - Si nécessaire utiliser des gants. - Pour manipuler l'autocuiseur, prenez-le toujours par les anses prévues à cet effet.
ENTRETIEN	- Ne pas mettre le couvercle et le joint dans le lave-vaisselle. - Avant de mettre en service votre autocuiseur, procéder au nettoyage du régulateur conformément aux consignes d'entretien.
IMPORTANT...	- En cas d'anomalie, ne jamais prendre d'initiatives spontanées, toujours retirer l'appareil de la source de chauffe et reportez-vous au chapitre : **PROBLÈMES ET REMÈDES.** - Ne pas réutiliser votre autocuiseur après une anomalie sans qu'il ait été vérifié et contrôlé par un service spécialisé et agréé. - N'apportez aucune modification à votre autocuiseur, n'effectuez pas d'autres interventions que celles décrites dans ce mode d'emploi. Remplacez le joint régulièrement et utilisez exclusivement des pièces détachées de marque SITRAM identiques aux pièces d'origine. Seuls la cuve et le couvercle de ce modèle d'autocuiseur sont compatibles. - Ne donner votre autocuiseur en réparation que dans un service après-vente agréé. - Si vous retournez votre autocuiseur au service après-vente, veuillez le retourner complet avec cuve, couvercle, joint et bon de garantie dûment rempli.

Conserver toutes ces instructions

Gamme des Autocuiseurs Prima® et Squadra®

Désignation commerciale	Capacité	Capacité utile	Nombre de personnes	Types des feux pour tous les litrages	Matériaux	Diamètre du fond
• PRIMA • SQUADRA	4 litres	2,6 litres	1/3	GAZ ÉLECTRIQUE HALOGÈNE RADIANT INDUCTION	Cuve et couvercle : Inox Fond : Aluminium + Inox magnétique	19 cm
• PRIMA • SQUADRA	6 litres	4 litres	3/6			
• PRIMA • SQUADRA	8 litres	5,3 litres	5/8			
• PRIMA • SQUADRA	10 litres	6,6 litres	7/10			

TEMPÉRATURES ET PRESSIONS DE FONCTIONNEMENT
Ces paramètres ont été évalués sur une source de chauffe de 2 kilowatts.

Position	Température	Pression
1	111° C	50 kPa
2	120° C	100 kPa

AVERTISSEMENT

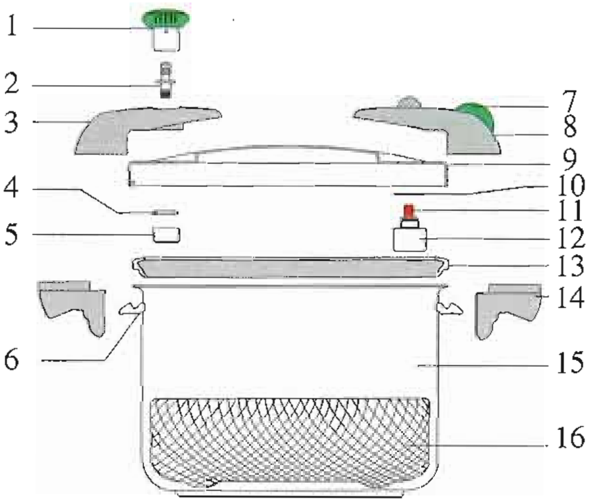
Le fabricant décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident provoqué par les motifs suivants :
- Modification de l'un des organes de sécurité.
- Utilisation de pièces détachées non agréées par le fabricant.
- Non-respect des conditions d'utilisations normales décrites dans le manuel.
- Non-respect des recommandations de sécurité.

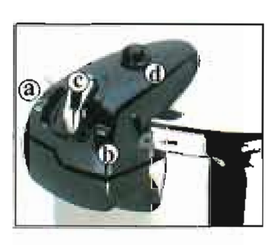
Apprenez à connaître votre Autocuiseur Prima®

Nomenclature des pièces de votre autocuiseur

(1) Pièce détachée disponible. (2) Préciser le coloris selon modèle.

1 Régulateur (1)(2)
2 Siège du régulateur (1)
3 Poignée supérieure gauche (1)(2)
4 Joint régulateur
5 Ecrou régulateur (1)
6 Clips
7 Manette d'ouverture et de fermeture
8 Poignée supérieure droite (1)(2)
9 Couvercle
10 Joint indicateur
11 Embout indicateur
12 Indicateur soupape (1)
13 Joint (1)
14 Poignée inférieure clipsable (1)(2)
15 Cuve
16 Panier









a Symbole « autocuiseur ouvert »
b Symbole « autocuiseur fermé »
c Manette d'enclenchement de l'ouverture ou de la fermeture
d Indicateur



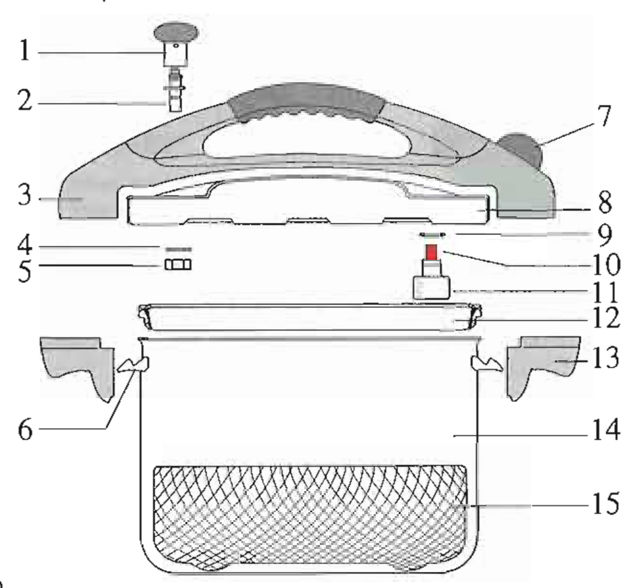
e Régulateur
f Vitesse « 1 » : cuisson douceur
g Vitesse « 2 » : cuisson rapide

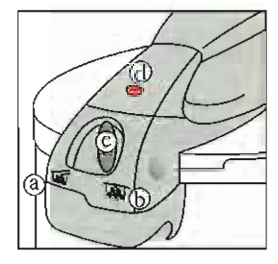
Apprenez à connaître votre Autocuiseur Squadra®

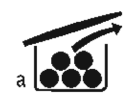
Nomenclature des pièces de votre autocuiseur

(1) Pièce détachée disponible. (2) Préciser le coloris selon modèle.

1 Régulateur (1)(2)
2 Siège du régulateur (1)
3 Poignée traversante (2)
4 Joint régulateur
5 Ecrou régulateur (1)
6 Clips
7 Manette d'ouverture et de fermeture
8 Couvercle
9 Joint indicateur
10 Embout indicateur
11 Indicateur soupape (1)
12 Joint (1)
13 Poignée inférieure clipsable (1)(2)
14 Cuve
15 Panier

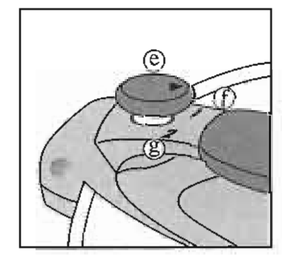








a Symbole « autocuiseur ouvert »
b Symbole « autocuiseur fermé »
c Manette d'enclenchement de l'ouverture ou de la fermeture
d Indicateur

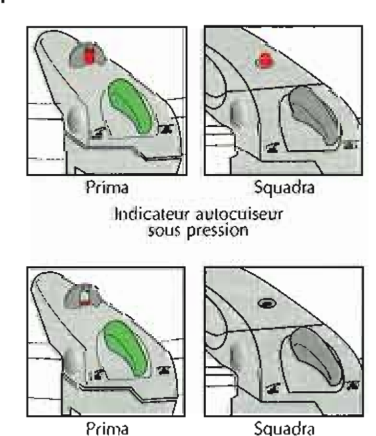


e Régulateur
f Vitesse « 1 » : cuisson douceur
g Vitesse « 2 » : cuisson rapide

Dispositifs de sécurité

1. SÉCURITÉ A LA FERMETURE
Votre autocuiseur est équipé d'un mécanisme qui empêche sa montée en pression tant que le couvercle n'est pas convenablement fermé et que la manette n'est pas sur la position « autocuiseur fermé ».

2. SÉCURITÉ A L'OUVERTURE
Lorsque votre autocuiseur est sous pression, l'indicateur se soulève rendant impossible l'ouverture de l'appareil.
Il est interdit de forcer l'ouverture de l'autocuiseur tant que cet indicateur est levé.

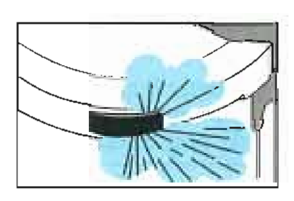


Prima Squadra
Indicateur autocuiseur sous pression

Prima Squadra
Indicateur autocuiseur sans pression

3. SOUPAPE DE SÉCURITÉ
Si le régulateur ne fonctionne pas, la pression continue d'augmenter. Une soupape de sécurité à bille se déclenchera alors, provoquant un important échappement de vapeur au niveau de l'indicateur. **Dans ce cas, couper immédiatement la source de chauffe et attendre la fin de l'échappement de vapeur. Refroidir l'autocuiseur obligatoirement en l'immergeant dans un récipient d'eau froide jusqu'à la descente de l'indicateur.** Vous pouvez alors, sans danger, ouvrir votre autocuiseur. **Avant de remettre en service votre autocuiseur**, procéder au nettoyage du régulateur conformément aux consignes d'entretien.

4. LA FENETRE D'EXTRUSION
Si la soupape de sécurité ne se déclenche pas, le joint subit une déformation. Grâce à la fenêtre d'extrusion, le joint sort et une fuite se produit, la pression tombe, évitant ainsi tout incident. **Dans ce cas, ne réutilisez pas votre autocuiseur et faites-le vérifier dans un centre de service après-vente.** Cette fenêtre a été conçue pour se déformer en cas de très forte surpression. **Dans le cas où le couvercle aurait subit une déformation au niveau de cette fenêtre, ne pas le réutiliser et adressez-vous à un service après-vente agréé.**



Mode d'emploi

Votre autocuiseur est compatible avec tous les modes de chauffe actuels :

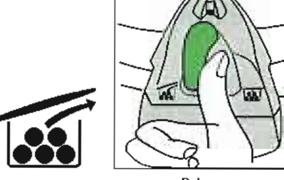
• Pour une utilisation **sur gaz**, la flamme ne doit pas déborder du diamètre de fond du corps.

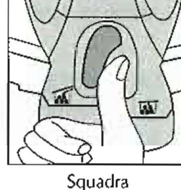
• Pour une utilisation **sur plaques électriques ou vitrocéramiques**, assurez-vous que le diamètre de la plaque est inférieur ou égal au diamètre de fond du corps de l'autocuiseur.

• Pour une utilisation **sur table à induction**, veillez à ce que le récipient soit bien au milieu de la zone de cuisson, délimitée sur la plaque.

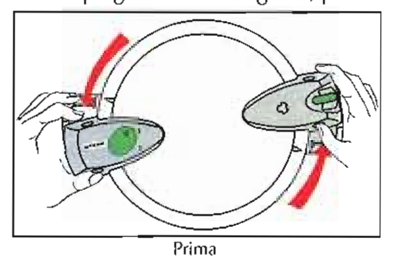
1. OUVERTURE AVANT UTILISATION (à froid)

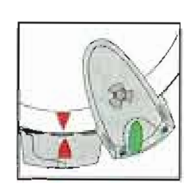
Positionnez la manette sur le symbole « autocuiseur ouvert ».

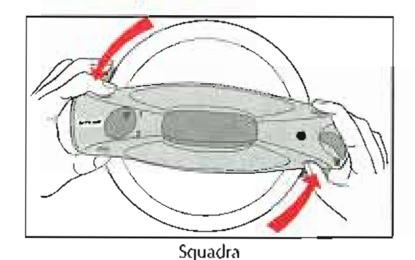

Prima

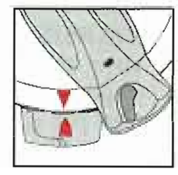

Squadra

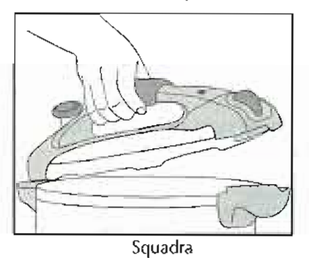
Tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les flèches du couvercle et des poignées soient alignées, puis soulevez le couvercle.


Prima


Prima


Squadra


Squadra


Squadra

2. AVANT UTILISATION

Avant la première utilisation, faites bouillir dans votre autocuiseur ouvert :

- soit le contenu d'un verre d'eau et de deux verres de lait (ce mélange est évidemment impropre à la consommation),

- soit de l'eau additionnée de jus de citron ou de vinaigre (mélange impropre également).

3. REMPLISSAGE DE LA CUVE

Ne remplissez jamais votre autocuiseur au-delà des 2/3 de son volume. Pour certains aliments : **salade, épinards, lentilles**... qui gonflent ou produisent de l'écume en cuisant, ne jamais remplir votre autocuiseur au-delà du **1/3** de son volume. Dans tous les cas, **n'utilisez jamais une quantité de liquide inférieure à un verre ou 25 cl. N'utilisez jamais de papier aluminium ni de film plastique** dans l'autocuiseur, car ils pourraient venir obstruer le régulateur et la soupape de sécurité le cas échéant.

4. CUISSON VAPEUR

a) Verser au moins un verre ou 25 cl d'eau dans l'autocuiseur.

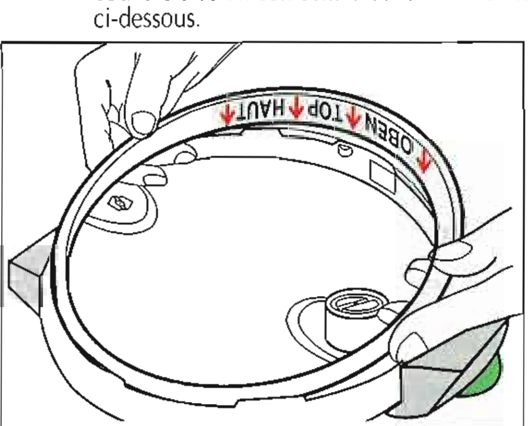
b) Les aliments contenus dans le panier ne doivent pas être immergés.

c) Positionner le régulateur en position 2.

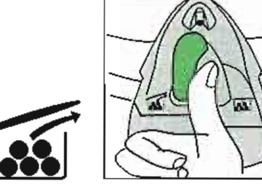
d) Assurez-vous, pendant la cuisson, qu'il y ait toujours un chuchotement du régulateur indiquant la présence de liquide.

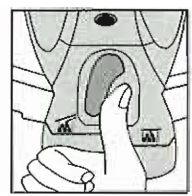
5. FERMETURE

• Assurez-vous du bon positionnement du joint dans le couvercle selon son sens d'utilisation comme dessiné ci-dessous.



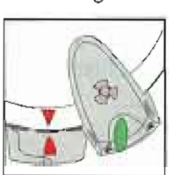
• Positionnez la manette sur le symbole « autocuiseur ouvert ».

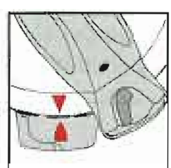

Prima


Squadra

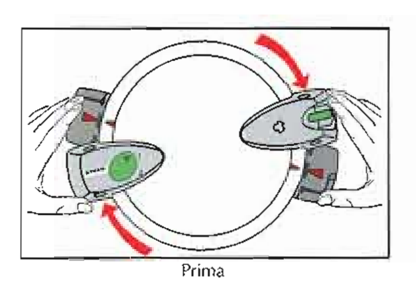
• Placez le couvercle sur le corps de telle façon que les triangles de repère situés sur le couvercle et les anses du corps soient alignés.

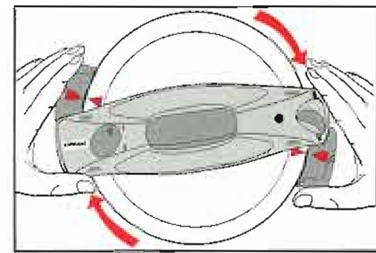



Prima

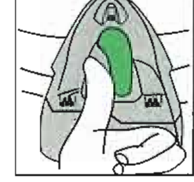

Squadra

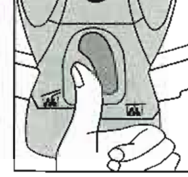
• Tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la butée : les poignées doivent se superposer.


Prima


Squadra

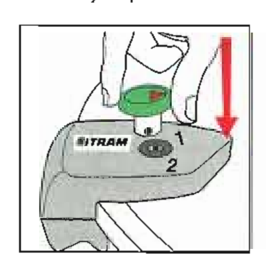
• Positionnez la manette sur le symbole « autocuiseur fermé » et vérifiez que, dans ce cas, la rotation du couvercle devient impossible.

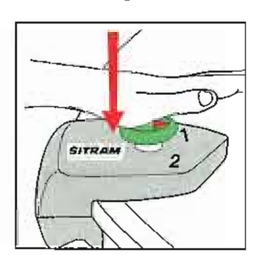

Prima


Squadra

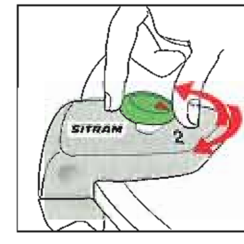
6. CUISSON

Sur le siège, positionnez le régulateur en orientant la flèche de celui-ci vers la vitesse 1 ou 2, puis enfoncez-le jusqu'à enclenchement sur le siège.





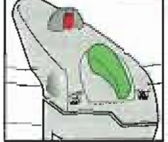
• Choisissez la température de cuisson désirée en tournant sur la position 1 (cuisson douceur) ou sur la position 2 (cuisson rapide).

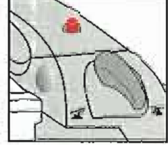


• Placez l'autocuiseur sur une source de chaleur réglée à son maximum sauf contre indication de la recette.
Ne jamais utiliser l'autocuiseur dans un four.

• En cas d'utilisation sur une plaque électrique, se servir d'une plaque de diamètre égal ou inférieur à celui du fond de l'autocuiseur.

• Sous l'effet de la pression, l'indicateur se lève, provoquant le verrouillage de la manette.


Prima


Squadra

• Lorsque de la vapeur s'échappe du régulateur accompagnée d'un léger chuchotement, décomptez le temps de cuisson.
Vous pouvez alors réduire la puissance de chauffe tout en veillant à maintenir ce chuchotement.
La cuisson sera aussi rapide et vous économiserez de l'énergie.

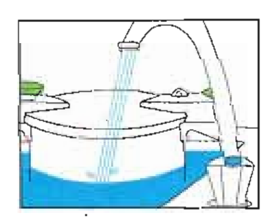
• Si vous constatez quelque chose d'anormal durant l'utilisation de votre autocuiseur, retirez le de la source de chauffe, refroidissez-le en l'immergeant dans un récipient d'eau froide et consultez le chapitre « PROBLÈMES ET REMÈDES ».

• Vous ne verrez pas tourner le régulateur, il n'est pas conçu pour cela.

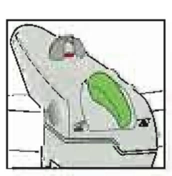
7. DÉCOMPRESSION

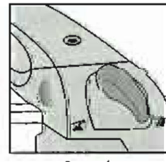
Dès que la cuisson est terminée :
• Eteignez la source de chauffe.
• Si vous êtes en position 2, passez en position 1.

• Refroidir votre autocuiseur au moins 1 minute en l'immergeant dans un récipient d'eau froide.



• Attendre que l'indicateur de pression soit complètement descendu.

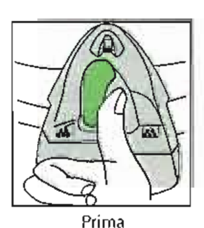

Prima

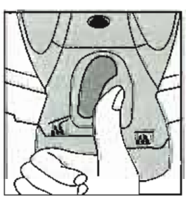

Squadra

• Puis retirer complètement le régulateur.
Si toutefois l'indicateur ne descend pas, ne forcez pas l'ouverture et poursuivez la décompression en immergeant à nouveau l'autocuiseur.

• Positionnez la manette sur le symbole « autocuiseur ouvert ».
Tournez et soulevez le couvercle.




Prima


Squadra

• Pour manipuler votre autocuiseur, prenez-le par les anses prévues à cet effet. Ne l'inclinez pas, il contient du liquide brûlant

Entretien

NETTOYAGE APRÈS CHAQUE UTILISATION

Il est recommandé de ne pas laisser des aliments dans l'autocuiseur après la cuisson. Vous risquez par l'acidité de certains aliments des piqûres et une coloration de l'inox.

Après chaque utilisation, laver l'autocuiseur à l'eau chaude additionnée de produit vaisselle. Ne pas utiliser d'éponge métallique.

Si la cuve présente des taches, la nettoyer avec un produit spécifique pour l'inox.

En cas de dépôt de calcaire, faites bouillir un peu d'eau vinaigrée dans l'appareil puis rincer abondamment.

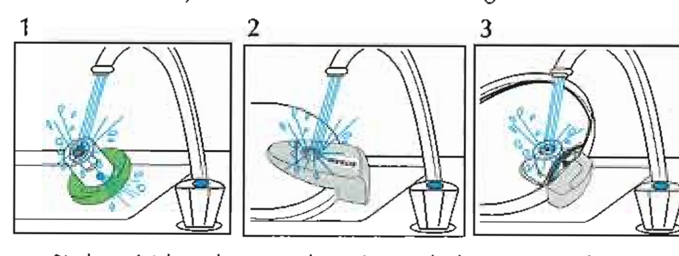
Ne jamais mettre le couvercle ni le joint au lave-vaisselle.

L'autocuiseur ne devra jamais être nettoyé avec un produit abrasif ou chloré tel que de l'eau de javel.

• Si vous utilisez du sel, faites-le dissoudre en remuant avec une cuillère. Vous éviterez ainsi les piqûres qui pourraient altérer le fond de l'autocuiseur.

Nettoyer soigneusement le joint et son logement à l'eau chaude. Il est souhaitable de procéder au remplacement du joint tous les ans.

De même, un nettoyage régulier du (1) régulateur, du (2) siège du régulateur et de la (3) soupape de sécurité est nécessaire pour garantir un bon fonctionnement de l'autocuiseur. Nettoyer en laissant couler abondamment un fort jet d'eau sur le conduit du régulateur.



Si des résidus obstruent la crépine de la soupape, les enlever à l'aide d'une aiguille.
Pour le régulateur, vérifier à l'œil ou avec une aiguille que le conduit est débouché.

CONSEILS DE RANGEMENT

Pour une durée de vie plus longue du joint et éviter la formation d'odeurs, laisser le couvercle ouvert et retourné sur l'autocuiseur.
Ne laissez pas le joint monté sur le couvercle mais placez-le dans la cuve de l'autocuiseur.

ACCESSOIRES LIVRÉS AVEC L'AUTOCUISEUR

- 1 panier inox
- 1 livre de cuisine

Problèmes et remèdes

PROBLÈMES	REMÈDES
Je n'arrive pas à ouvrir mon autocuiseur	APRÈS LA CUISSON • Si l'autocuiseur est sous pression (chaud, l'indicateur est levé), procédez à la décompression de la manière suivante : - Retirez l'autocuiseur de la source de chauffe. - Immergez-le dans un récipient d'eau froide pendant au moins une minute. - Une fois que l'indicateur est redescendu, retirez le régulateur. - Mettez la manette sur la position « autocuiseur ouvert » et ouvrir l'autocuiseur. AVANT LA CUISSON • Si l'autocuiseur n'est pas sous pression (froid, l'indicateur est baissé), mettez la manette sur la position « autocuiseur ouvert » puis tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Je n'arrive pas à fermer mon autocuiseur	• Vérifiez que la manette est sur la position « autocuiseur ouvert », que le couvercle est correctement positionné sur la cuve, que les flèches du couvercle et des poignées soient convenablement alignées. • Appuyez légèrement sur le couvercle et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les poignées soient superposées. Puis, mettez la manette sur la position « autocuiseur fermé ».
Mon autocuiseur ne monte pas en pression	• La manette n'est pas sur la position « autocuiseur fermé ». • La source de chauffe n'est pas assez puissante. • Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur (respecter un volume de 25 cl au minimum). • Vérifiez que le régulateur soit bien en place. • Assurez-vous que le joint est bien positionné et dans le bon sens. • Si le joint est usé, remplacez-le.

PROBLÈMES	REMÈDES
De la vapeur s'échappe autour du couvercle	• Vérifiez que la manette est bien en position « autocuiseur fermé ». • Vérifiez que le joint est bien en place et dans le bon sens. • Au besoin, nettoyez le joint, son logement ainsi que la collerette de la cuve. • Si le problème persiste, remplacez votre joint ou consultez notre service après-vente.
La soupape de sécurité s'est déclenchée. Que faire	• Arrêtez immédiatement la source de chaleur. • Refroidissez votre autocuiseur en l'immergeant dans un récipient d'eau froide au moins une minute. • Retirez le régulateur (l'indicateur doit redescendre). • Si l'indicateur ne redescend pas, ne tentez pas d'ouvrir votre appareil. Immergez-le à nouveau dans un récipient d'eau froide jusqu'à sa descente. • Ouvrez votre autocuiseur et inspectez le régulateur : - S'il est sale, nettoyez-le ainsi que son siège. Vous pourrez ensuite remettre l'autocuiseur en service. Si le problème persiste, contactez un service après-vente. - S'il est propre, retournez impérativement l'autocuiseur complet à un service après-vente agréé.
Mon autocuiseur a chauffé à vide, ou sans aliments, ou bien sans eau	• Coupez la source de chaleur et laissez refroidir l'autocuiseur sur la plaque de cuisson sans le déplacer, sinon le fond diffuseur risque de subir des dégradations. • Nous vous conseillons de changer le joint du couvercle et de faire vérifier votre autocuiseur dans un centre agréé.

PROBLÈMES	REMÈDES
Le joint de mon autocuiseur est sorti de la fenêtre de sécurité du couvercle	• Coupez la source de chaleur. • Refroidissez l'autocuiseur en l'immergeant dans un récipient d'eau froide, au moins une minute. • Ne réutilisez pas l'autocuiseur avant de l'avoir fait contrôler par un service après-vente agréé.
De la vapeur s'échappe du régulateur	• Ceci est tout à fait normal, si l'échappement est trop important, réduire la source de chauffe et continuer la cuisson.

Pour tout autre problème, consultez votre revendeur ou un service après-vente agréé.

Pour les pièces détachées, reportez-vous à la page 9 pour les modèles PRIMA ou à la page 10 pour les modèles SQUADRA.

IMPORTANT :

Si vous retournez votre autocuiseur au service après-vente, veuillez le retourner complet avec cuve, couvercle, joint et le bon de garantie, dûment rempli.

Les coordonnées de nos centres de service après-vente peuvent être obtenues en contactant :

SITRAM-INOX
Service Consommateurs
36170 SAINT-BENOIT-DU-SAULT
N° Indigo : 0 825 086 007

TEMPS DE STÉRILISATION DE QUELQUES ALIMENTS

FRUITS AU NATUREL

ABRICOTS - PÊCHES (17 minutes)
Laver, couper et dénoyauter. Tasser dans le bocal. Ni eau, ni sucre.

CERISES (11 minutes)
Equeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

GROSEILLES (11 minutes)
Equeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

POIRES (17 minutes)
Peler et couper en quartiers, tasser dans le bocal.

PRUNES (11 minutes)
Equeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

RAISINS (11 minutes)
Egrener, laver, emplir le bocal.

FRUITS AU SIROP

(11 minutes)
Laver, assécher, tasser dans le bocal sans presser. Couvrir d'un sirop refroidi (600 g de sucre par litre d'eau). Emplir à 2 cm du bord, laisser reposer 3 heures avant de stériliser.

LÉGUMES

Les blanchir en les plongeant 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Refroidir en les passant sous le robinet puis bien égoutter avant de les mettre dans les bocaux.

ASPERGES (38 minutes)
Tasser dans le bocal. Couvrir d'eau salée (20 g/litre).

CHAMPIGNONS (56 minutes)
Les faire revenir 5 minutes avec ail, huile, sel et poivre. Tasser dans le bocal.

EPINARDS - OSEILLE (38 minutes)
Tasser dans le bocal.

HARICOTS VERTS - FLAGEOLETS ET AUTRES HARICOTS (38 minutes)
Tasser dans le bocal, couvrir d'eau salée (20g/litre).

PETITS POIS (38 minutes)
Ne pas blanchir. Mettre directement dans le bocal avec bouquet garni, sel, oignons, feuilles de laitue.

TOMATES (20 minutes)
Blanchir 1 minute et éplucher. Tasser dans le bocal.

VIANDES

VOLAILLES ET LAPINS CUISINÉS (38 minutes)
Préparer et cuire complètement selon la recette choisie. Tasser dans le bocal à 2 cm du bord.

VOLAILLES ET LAPINS AU NATUREL (56 minutes)
Faire juste dorer à la poêle. Tasser dans le bocal. Sel, poivre, bouquet garni.

PORC OU VEAU AU NATUREL (56 minutes)
Placer une barde de lard au fond du bocal. Poser la viande dessus. Sel, poivre, thym, laurier.

TOUTES VIANDES CUISINÉES (48 minutes)
Préparer et cuire complètement la viande suivant la recette choisie. Tasser ensuite dans le bocal à 2 cm du bord.

PÂTÉS (48 minutes)
Disposer la viande hachée crue dans le bocal (comme dans une terrine) avec assaisonnement. Tasser jusqu'à 2cm du bord.

CONFIT DE CANARD

VITESSE : 2 TEMPS DE CUISSON : 30 minutes
TEMPS DE STÉRILISATION : 25 minutes

COMPOSITION

- ***2,4 kg de canard***
- ***Thym - Laurier***
- ***Poivre en grains***
- ***Gros sel***

Dépecer le canard ; mettre sa graisse à part ; mettre les morceaux de canard dans un plat ; ajouter du gros sel et les aromates puis laisser reposer pendant 24 heures.
Faire fondre doucement votre graisse ; mettre les morceaux dans l'autocuiseur et laisser cuire pendant 30 minutes à partir du chuchotement du régulateur. Puis placer vos morceaux de canard et la graisse dans des bocaux ; mettre de l'eau dans l'autocuiseur après l'avoir nettoyé ; ajouter les bocaux et faire stériliser.

RILLETTES DE LAPIN

VITESSE : 2 TEMPS DE CUISSON : 20 minutes
TEMPS DE STÉRILISATION : 35 minutes

COMPOSITION

- ***2 kg de lapin***
- ***400 g de poitrine fraîche***
- ***800 g de lard***
- ***Thym - Laurier***
- ***Sel - Poivre (muscade)***

Couper le lapin en morceaux puis le lard et la poitrine en dés ; faire revenir légèrement le lard et la poitrine dans l'autocuiseur ; verser 2 verres d'eau et mettre les morceaux de lapin ; assaisonner (sel et poivre) ; placer le thym et le laurier.
Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 20 minutes. Ouvrir l'autocuiseur ; retirer les morceaux de lapin ; enlever les os ; prendre la chair, le lard, la poitrine et le jus ; malaxer le tout et laisser refroidir.
Mettre dans les bocaux ; stérilisation pendant 35 minutes.

PÂTÉ DE FOIE

VITESSE : 2 TEMPS DE CUISSON : 90 minutes
TEMPS DE STÉRILISATION : 50 minutes

COMPOSITION

- ***1 kg de foie de volaille***
- ***400 g de gorge***
- ***Thym - Laurier***
- ***Sel - Poivre***

Ecraser le tout puis rajouter un peu de lait ; mettre le contenu dans des bocaux et laisser cuire 90 minutes ; stérilisation 50 minutes.

LA DÉCONGÉLATION

PRIMA et SQUADRA décongèlent, réchauffent, innovent en cuisinant pour vous des recettes à base de produits surgelés. Performance, qualité, rapidité, c'est la nouvelle génération SITRAM !

I - LES LÉGUMES

Désormais, vous pourrez décongeler et cuire dans le panier vapeur de votre autocuiseur, et ce en un temps de cuisson normal à partir de la montée en pression.
Les principaux légumes sont ici répertoriés avec leur temps de décongélation/cuisson nécessaire en utilisant votre autocuiseur PRIMA ou SQUADRA.
Nous vous recommandons de suivre les conseils d'utilisation ci-dessous avant la décongélation.
1) Verser 25 cl d'eau (équivalent à un bon verre d'eau).
2) Poser le panier « vapeur », préalablement rempli des légumes, au fond de l'autocuiseur.
3) Fermer le couvercle.
4) Utiliser la vitesse 2.

Temps de décongélation de quelques légumes surgelés

Légumes	Vitesse 2 - Temps de décongélation/cuisson à partir du chuchotement de l'autocuiseur
Brocolis	6 minutes
Carottes	7 minutes
Champignons	7 minutes
Choux de Bruxelles	7 minutes
Chou-fleur	7 minutes
Courgettes	6 minutes
Haricots verts	6 minutes
Petits pois	6 minutes

II - LES POISSONS

Décongeler et cuisiner directement au naturel grâce à la vapeur. En respectant la même méthode que pour les légumes exposée

Pour la décongélation de certains produits congelés en bloc tels que les filets, les escalopes, etc., nous vous conseillons de les séparer sous un filet d'eau avant de les mettre dans votre autocuiseur.

Temps de décongélation de quelques poissons

Poissons	Vitesse 2 - Temps de décongélation à partir du chuchotement de l'autocuiseur
Darnes de poissons	3 minutes
Filets de cabillaud	1 minute
Poissons plats	1 minute
Calmars	4 minutes

III - LES PLATS CUISINÉS

La performance de PRIMA et de SQUADRA vous permet d'effectuer une décongélation rapide ainsi qu'une cuisson rapide des plats surgelés disponibles actuellement sur le marché.

Voici la meilleure méthode pour décongeler et cuire vos petits plats dans votre autocuiseur PRIMA ou SQUADRA.

1) Placer votre panier vapeur au fond de l'autocuiseur dans 25 cl d'eau.

2) Déposer la barquette sans enlever son couvercle dans le panier (attention, ne jamais remplacer le couvercle de la barquette par une feuille d'aluminium).

3) Fermer.

4) Positionner le régulateur sur la vitesse 2.

Dès que la vapeur commence à s'échapper du régulateur, vous pourrez obtenir votre plat fin prêt après 7 à 10 minutes de « Cuisson ».

Temps de décongélation de quelques plats surgelés

Types de plats	Vitesse 2 - Temps de cuisson à partir du chuchotement de l'autocuiseur
Poisson sauce crevette	10 minutes
Gratin dauphinois	20 minutes
Calmar à l'armoricaine	8 minutes
Hachis parmentier	12 minutes

IV - DÉCOUVREZ LA CUISINE GOURMANDE EN « SURGELÉ »

Le manque de temps, c'est le fléau de notre société actuelle. C'est pourquoi, pour gagner du temps en shopping et en cuisine, nous congelons nos aliments, ce qui restreint bien souvent les possibilités de cuisiner.

Alors, chère consommatrice, vous allez enfin pouvoir mijoter des petits plats rapidement avec tous vos produits surgelés grâce à PRIMA ou SQUADRA et leurs délicieuses recettes que nos maîtres cuisiniers SITRAM ont élaborées pour vous.

RECETTES « GIVRÉES »

Nous vous rappelons que la totalité des aliments donnés en composition sont surgelés.

LE VOCABULAIRE CULINAIRE

ABAISSER - Etendre une pâte au rouleau, à épaisseur voulue. Cette pâte prend le nom d'abaisse.

ABATS - Tête, pieds, cervelle, coeur, foie, amourettes, ris, rognons, langue des animaux de boucherie.

ABATTIS - Tête, cou, ailerons, pattes, gésier, foie des volailles ou des gibiers à plumes.

AIGUILLETTES - Fines tranches coupées sur la longueur du filet des volailles ou des gibiers à plumes. Par extension, morceaux de viande coupés minces et longs.

APPAREIL - Mélange de différentes substances entrant dans la composition d'un mets.

BAIN-MARIE - Mode de cuisson ou de réchauffage consistant à mettre les aliments dans un récipient lui-même placé dans un récipient plus grand contenant de l'eau maintenue à faible ébullition.

BARDER - Envelopper d'une mince tranche de lard gras une pièce de boucherie, volaille ou poisson, pour éviter son dessèchement à la cuisson.

BEURRE MANIÉ - Beurre légèrement ramolli et mélangé avec de la farine.

BLANCHIR - **1.** Plonger dans l'eau bouillante salée, pendant quelques minutes, des aliments dont la cuisson sera poursuivie autrement. **2.** Travailler ensemble jaunes d'œufs et sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

BRIDER - A l'aide d'une aiguille, attacher les membres d'une volaille, en les traversant d'une ficelle.

CHIFFONNADE - Laitue ou oseille finement émincée et fondue au beurre.

CHIQUETER - Taillader le tour d'une pièce de feuilletage, avant la cuisson, avec la lame d'un couteau.

CISELER - 1. Couper en fines lanières oseille, choux, salade, etc. **2.** Couper en dés réguliers très fins, oignons, échalotes, etc. **3.** Faire des incisions sur un poisson, pour en faciliter la cuisson.

CONCASSER - **1.** Hacher grossièrement persil, cerfeuil, estragon, etc. **2.** Couper en morceaux la pulpe de tomates mondées et épépinées.

DARNE - Tranche épaisse de poisson détaillée à cru, en travers.

DÉCANTER - Débarrasser un bouillon des morceaux de viande et de sa garniture aromatique.

DÉGLACER - Faire dissoudre, par un apport de liquide (fond blanc, fond brun, vin, eau), les sucs qui se sont déposés et caramélisés au fond du récipient durant la cuisson.

DÉGORGER - **1.** Laisser tremper viandes ou poissons dans l'eau fraîche courante Pour leur faire perdre le sang et les impuretés qu'ils contiennent (exemple : ris de veau).
2. Saupoudrer de sel certains aliments pour leur faire rendre de l'eau (exemple : concombres).

DORER - Etendre, à l'aide d'un pinceau, de la dorure (œuf battu généralement) sur une pâte ou un appareil.

ÉBARBER - Enlever, à l'aide de ciseaux, les nageoires d'un poisson, ou les filaments d'un œuf poché.

ÉMINCER - Couper en tranches minces, viandes, champignons, légumes, etc.

ESCALOPER - Détailler en biais des tranches plus ou moins épaisses de viandes, poissons, légumes, etc.

ÉTUVER - Faire cuire très doucement, à couvert, certains aliments, dans un corps gras, sans liquide.

FONCER - **1.** Garnir le fond d'un récipient de couennes de lard, rouelles de carottes, d'oignons, etc., dans lequel on fera braiser un aliment. **2.** Garnir de pâte le fond et les parois d'un moule.

FOND - **1.** Pâte ou appareil servant à la confection de certaines pâtisseries (génoise, meringue, etc.). **2.** Bouillon, jus gras ou maigre destinés à mouiller des sauces, ragoûts, braisés, etc.

JULIENNE - Découpage de légumes en très fines lanières.

LARDER - Traverser de lard gras, à l'aide d'une lardoire ou aiguille à larder, une pièce destinée à une longue cuisson.

LIAISON - Préparation destinée à donner une certaine consistance à un aliment liquide (sauce, potage, etc.).

LIMONER - Enlever, sous un filet d'eau, les peaux, filaments, etc., des cervelles.

MONDER - Retirer les peaux, pellicules ou enveloppes de certains fruits ou légumes (amandes, noix, tomates, etc.).

NAPPER - Verser, sur un mets chaud ou froid, une sauce, gelée ou crème, pour l'en recouvrir complètement.

PANER - Enrober de mie de pain ou de chapelure une pièce ou un appareil (viande, poisson, légume, etc.).

RAFRAÎCHIR - **1.** Mettre, sous l'eau froide, une viande ou un légume blanchi pour bien les refroidir, ou pour en éliminer les impuretés. **2.** Faire une préparation nouvelle que l'on ajoute à une plus ancienne.

RAIDIR - Passer un aliment dans un corps gras chaud, sans le laisser colorer.

RÉDUIRE - Faire évaporer, sous l'action d'une chaleur vive, une certaine quantité de liquide, soit pour obtenir un fond sirupeux, soit pour obtenir une concentration du parfum.

ROUELLES - Légumes (carottes, oignons) ou viandes (jarret) coupés transversalement et régulièrement.

SAISIR - Commencer une cuisson à feu vif.

SALPICON - Eléments divers, taillés en dés réguliers.

SUER - Donner une première cuisson, au beurre, à une pièce de boucherie, une volaille, des légumes, dans un récipient clos, jusqu'à ce que perlent les premières gouttes de jus à la surface de la pièce.

LES PETITES CHOSES QUI AGRÉMENTENT VOS REPAS

LES ÉPICES

Le poivre
Blanc, gris ou noir, en poudre ou passé au moulin, vert et en grain, il est avec le sel la base des condiments. Enveloppant salaisons ou steaks, à l'opposé du sel, il retient les sucs.

Le safran
Doré, il coûte cher et son utilisation doit être dosée pour agrémenter paëlla, soupe de poissons et bouillabaisse.

Le piment
Recommandé pour les poissons crus, les avocats, les viandes et les légumes à saveur sans relief.

Le curry
Jaune ou orange, il parfume riz, mouton, porc, poulet et poisson. Pouvoir très concentré.

Le paprika
De couleur rouge et d'une saveur affirmée, ce piment d'origine hongroise accommode les ragoûts, foies gras et sauces-crèmes (pour accompagner les rôtis).

La muscade
En poudre ou râpée, s'ajoute aux sauces blanches ou purées de légumes.

LES PLANTES

Le thym
En branches ou même en fleurs, il parfume de nombreuses préparations, qu'elles soient rôties ou préparées en sauces. On doit le retirer au moment de servir.

Le laurier
Avec le thym pour composer un bouquet garni, il parfume ragoûts et marinades. D'arôme puissant, une seule feuille suffit au bouquet garni.

Le romarin
Lapins, volailles, bouillons et grillades devront être prudents avec cette herbe au parfum puissant.

LES HERBES

Le persil
En plus des farces et beurres d'escargots, son pouvoir aromatique améliore toutes présentations de plats qui s'y prêtent : salades, grillades, poissons, sauces froides, etc.

L'estragon
Crus ou cuits, poulets, poissons et viandes blanches d'une part ; salades, mayonnaise ainsi que sauce béarnaise d'autre part s'accommodent très bien de sa présence.

La sauge
Son arôme étant très puissant, en user avec modération pour les daubes, les haricots, le porc et les ragoûts.

LES SAUCES

LES SAUCES LIÉES

Sauce béchamel
Pour 1/2 litre de sauce : 40 g de beurre, 40 g de farine, 1/2 litre de lait, sel, poivre.
Faire fondre le beurre dans une casserole « Sitram » à fond épais. Quand il mousse, verser la farine et mélanger 2 à 3 minutes. Laisser refroidir. Faire chauffer le lait. Remettre le roux sur le feu puis verser doucement le lait chaud, en tournant continuellement pour éviter la formation de grumeaux. Lorsque la sauce est à bonne épaisseur, laisser cuire encore quelques minutes, sans cesser de remuer. Saler. Poivrer.
- Roux : poids égal farine/beurre. Faire cuire avec bouillon quelques minutes. Peut être réchauffé.
- Fécule : délayer à l'eau froide, incorporer bouillon chaud. Ne pas cuire. Servir directement. Médiocre en réchauffé.
- Maïzena : même chose que pour la fécule mais plus difficile « à maîtriser ».
- Crème fraîche plus jaune d'œuf ou sang sont des liaisons qui ne peuvent être réchauffées.

LES SAUCES ÉMULSIONNÉES

Sauce béarnaise
1 cuillère à café de cerfeuil haché, 1 cuillère à café d'estragon haché, 2 échalotes hachées, 10 grains de poivre écrasés, 1 verre de vinaigre, 2 jaunes d'oeufs, 150 g de beurre.
Dans une petite casserole « Sitram », faire réduire le cerfeuil, l'estragon, les échalotes, le poivre et le vinaigre. Passer au tamis fin. A feu doux, monter au bain-marie 2 jaunes d' œufs, 1 cuillère à café d'eau et la réduction. Ajouter peu à peu, en tournant, 150 g de beurre fondu et décanté. Rectifier éventuellement l'assaisonnement. Eloigner de la chaleur si la sauce ne doit pas être servie immédiatement pour éviter qu'elle se tourne.

Sauce hollandaise
Dans une petite casserole « Sitram », mettre deux jaunes d'œufs, un jus de citron, une cuillerée à soupe d'eau froide. Saler, poivrer. Mélanger en tournant. Dès que le mélange épaissit, ajouter 150 g de beurre précédemment ramollis. Servir tiède.

Mayonnaise
Pour un bol ordinaire : 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à café de moutarde, 1/4 de litre d'huile d'arachide, poivre et sel. Mélanger au fouet le jaune d'œuf et la moutarde, ajouter l'huile en versant doucement.

Sauce tartare
Ajouter à la mayonnaise quand celle-ci est prise : deux cuillerées à soupe de cornichons, de fines herbes et de câpres, le tout finement haché.

Aïolli
Mayonnaise sans moutarde qui est remplacée par de l'ail pilée.
De préférence, utiliser de l'huile d'olive, qui conservera à cette sauce un assaisonnement provençal.

LES FROMAGES

En France, il existe environ deux cents variétés principales de fromages et plus de six cents crus bien particuliers, à savoir

Les fromages à pâte fraîche
Aucun affinage, à consommer rapidement (fromages blancs de vache ou de chèvre, petits suisses, demi-sel).

Les fromages à pâte molle
- A croûte fleurie : nombreux fromages fermentés, ni pressés, ni cuits (coulommiers, brie, camembert).
- A croûte lavée : pont-l'évêque, marsilly, livarot (goût prononcé, excellents avec un vin puissant).
- A croûte naturelle : fromages de chèvre fermiers tels que ceux de Valençay, Sainte-Maure, Selles-sur-cher.
- A croûte moisie : fromages à pâte veinée bleue. Roquefort exclusivement fabriqué au lait de brebis. Bleus d'origine diverses comme bleu d'Auvergne, des Causses, de Bresse, la fourme d'Ambert.

Les fromages à pâte pressée
Ces fromages peuvent être conservés plus longtemps que les fromages à pâte molle : port-salut, saint-paulin, cantal, tommes d'Auvergne, de Savoie.

Les fromages à pâte cuite et pressée
Ils sont variés, peu forts et appréciés des enfants. Ils rentrent dans la composition des pâtes fondues et certains sont utilisés pour la raclette (gruyère « suisse », émenthal français, comté Beaufort).

Les fromages à pâte fondue
Indispensables à une alimentation équilibrée et facile à transporter grâce à leur emballage en portions, ils sont le goûter favori des enfants et adolescents. Citons la crème de gruyère, le fromage fondu aux raisins.

LES VINS

Régions viticoles	Appellations	A savourer avec...	
Bordeaux			
Rouges	Médoc, Saint-Estèphe, Saint-Emilion, Graves, Saint-Julien	Viandes rouges, sauces relevées, fromages forts, rôtis, gratins	16-17°C
Blancs	Entre-Deux-Mers, Sauterne, Barsac, Sainte-Croix-du-Mont	*Secs :* Charcuterie, fruits de mer *Liquoreux :* apéritifs, foie gras, desserts	6 à 12°C 4 à 6°C
Bourgogne			
Rouges	*Côtes de Nuits :* Chambertin, Musigny, Clos-Vougeot, Vosne-Romanée *Côtes de Beaune :* Pommard, Volnay, Corton, Beaune	Coq au vin, viandes, sauce béarnaise, gigot, chevreuil, sanglier	13 à 16°C
Blancs	*Côtes de Nuits :* Clos-Vougeot, Vins de Chablis (voisins) *Côtes de Beaune :* Meursault, Chassagne, Puligny-Montrachet, Corton-Charlemagne	Terrines, turbot sauce hollandaise, saumon grillé, escargots, fruits pochés	6 à 12°C
Beaujolais	Saint-Amour, Juliénas, Chenas, Fleurie, Moulin-à-vent, Morgon, Brouilly, Chiroubles	Viandes rôties, canard aux navets, fromages, pâte molle	10 à 12°C
Côtes du Rhône			
Rouges	Hermitage, Saint-Joseph, (Cornas ?), Gigondas, Châteauneuf-du-Pape	*Légers :* viandes rôties, charcuteries *Forts :* viandes en sauce, gratins, fromages persillés	14-15°C
Rosés	Tavel, Chusclan		10 à 12°C
Blancs	Condrieu, Château-Grillet		6 à 12°C
Touraine, Anjou, Pays Nantais, Val de Loire			
Blancs	Vouvray, Montlouis, Sancerre, Pouilly Fumé, Muscadet	*Secs :* fruits de mer, poissons, charcuteries *Sucrés :* apéritifs, poissons sauce crème, desserts	6 à 12°C
Rosés	Anjou, Amboise, Châteaumeillant		10 à 12°C
Rouge de Loire	Bourgueil, Chinon, Saumur	Coq au vin, rôti de bœuf, pintade rôtie, veau, cocotte	

Régions viticoles	Appellations	A savourer avec...	
Côtes de Provence			
Rouges	Bandol, Pierre-Feu, Palette	Brochettes, daube, perdreaux, côtelettes grillées	15°C
Blancs	Bandol, Cassis, Bellet	Soupes de poissons, rougets grillés, salade niçoise	6 à 12°C
Rosés	A découvrir sur place	Bouillabaisse, charcuterie, agneau rôti	10 à 12°C
Alsace	Sylvaner, Riesling, Muscat, Tokay, Gewurztraminer, Pinot Noir	Crustacés, foie gras, choucroute, faisan, charcuteries	6 à 12°C
Champagne	Dizy, Reims, Epernay, Mailly	Apéritif, foie gras, ris de veau, turbot braisé, faisan, sorbet	4 à 6°C

GARANTIE

Cet autocuiseur est garanti 15 ans, contre tout défaut lié à la structure métallique du produit.

Cette garantie ne couvre pas :

- Les dommages consécutifs à un usage incorrect, à une surchauffe, à une chute, à un choc, à une usure normale ou d'une façon générale, au non-respect des précautions d'emploi et d'entretien.
- Les pièces d'usures (joint, poignées, régulateur.)
- Les rayures, les éraflures, les piqûres ou décoloration du métal de base.

Cette garantie ne pourra s'appliquer si l'autocuiseur a été utilisé à des fins commerciales, s'il a subi des modifications ou en cas d'utilisation de pièces détachées non agréées par Sitram.

---

1. Remplir et découper la partie ci-dessous suivants les pointillés.
2. L'expédier à l'adresse suivante : SITRAM-INOX, 36170 SAINT-BENOIT-DU-SAULT.

Nom de l'utilisateur ____________

Rue ____________ N° ______

Code Postal ____________

Ville ____________

(Recopier les mentions figurant sur la vignette de la boîte)

LIEU D'ACHAT

Nom du magasin ____________

Adresse ____________

Date d'achat ____________

CENTRE AGRÉÉ ET POINT DE VENTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

SITRAM INOX

Service après-vente

36170 SAINT-BENOIT-DU-SAULT

FRANCE

Tél. : 0 825 086 007 numéro Indigo

E-mail : sav@sitram.fr